



VITABOUCLE

RETROUVEZ LA FORME À CÔTÉ DE CHEZ VOUS !

Envie de courir, de marcher sans quitter la ville ?
C'est maintenant possible grâce à Vitaboucle, boucles d'activité physique urbaines qui vous feront découvrir la ville différemment. Ces circuits vous permettront d'emprunter des zones calmes, agréables et vertes comme les cours d'eau et les parcs naturels.

Ce dispositif a été conçu par la Ville et l'Eurométropole de Strasbourg pour faciliter à toutes et à tous la pratique d'une activité physique gratuite, en plein air et quand vous le souhaitez.
Actuellement au nombre de 4 et situées dans la ville de Strasbourg, ces boucles seront amenées à s'étendre sur l'ensemble du territoire de l'Eurométropole dans les années à venir.

Préservez votre santé en utilisant Vitaboucle !

COMMENT ÇA FONCTIONNE...

La boucle peut se débuter à n'importe quel endroit de l'itinéraire et vous pouvez passer de boucle en boucle.
Construisez votre parcours et adaptez son intensité en fonction de votre forme en choisissant une ou plusieurs mailles existantes. Vous pouvez également profiter des équipements et des aires d'agrès qui ponctuent le parcours.

Vous pouvez pratiquer au choix :
la course à pied, la marche rapide, la marche découverte, la musculation, les pratiques douces, les nouveaux sports émergeants tels que le work out, le street out, etc.



Les parcours sont signalés par un sigle unique comportant le numéro de la boucle et son niveau de difficulté.

Rendez-vous sur www.strasbourg.eu pour :
– télécharger les cartes de chaque boucle
– retrouver les conseils du coach
– vous informer sur le mode d'emploi des agrès

LES CONSEILS DU COACH

1 ÉCHAUFFEMENT

- Commencez à courir 10 à 15 minutes à une allure souple et progressive. À ce rythme, il est possible de maintenir une conversation.
- Pratiquez quelques étirements qui peuvent être réalisés à l'aide du mobilier urbain (escalier ou mur pour les mollets, arbres ou barrières pour les jambes, barrières pour le dos…).
- Finissez votre échauffement par quelques mouvements de préparation musculaire (talon fesses, genoux poitrine, saut écart et moulinets de bras).

2 MARCHE - COURSE LIBRE

Pour une course souple, adaptez vos foulées et leur fréquence à vos capacités sans forcer le rythme. La respiration doit rester fluide. Inspirez par le nez et soufflez par la bouche.
Utilisez les bras en balancier.
En cas d'essoufflement, réduisez votre allure.

3 RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENTS

À la fin de votre parcours, prenez le temps de procéder à un temps de récupération.

- Marchez en développant entièrement le pied du talon aux doigts de pieds.
- Reprenez votre respiration, faites des mouvements de rotation des bras.
- Étirez-vous en commençant par le bas du corps (mollets, jambes…) et en remontant progressivement jusqu'au haut du corps (dos, épaules et nuque).


Hydratez-vous le plus souvent possible !

MUSCULATION ET FITNESS : MODE D'EMPLOI DES AGRÈS

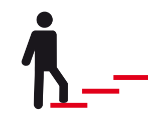
Les aires d'agrès réparties sur les parcours vous permettent d'effectuer un travail complet. Les conseils d'utilisation sont indiqués à chaque aire d'agrès.

- Appareils de musculation pour travailler différents groupes musculaires.
- Appareils de stretching pour garder une certaine souplesse articulaire et réduire les tensions musculaires.

UTILISATION DU MOBILIER URBAIN

Certains éléments de mobilier urbain peuvent être utilisés dans le cadre d'exercices de musculation, d'étirement ou d'assouplissement. Voici quelques exemples d'exercices possibles :

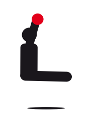

Monter et descendre les escaliers


Travail de step

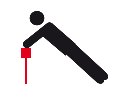

Zigzag entre les potelets


Pas croisés


Travail de traction


Pendu par les mains


Travail d'étirement


Pompes

Pompes face au bloc

Pompes dos au bloc

Étirement des ischios-jambier

Alternative dessus/dessous des arceaux à vélos


Agrés
Point d'information
Escaliers
Traversée de voie
Vigilance ou danger
Travaux
Croisement de 2 boucles
Parking vélos
Tram
Difficulté :
<7kms
<8kms
<9kms
Boucle Glacis - 6.5 kms
Boucle Wacken - 7.2 kms
Boucle Citadelle-Orangerie - 7.3 kms
Boucle Centre ville - 8.2 kms
Echelle : 1/7000
TRIBUNAL D'INSTANCE
POLICE DES AUTOROUTES C.R.S.
GARE CENTRALE
Gare
PARC DU GLACIS
AUBETTE
PLACE KLEBER
6,5 kms
1
PONTS COUVERTS
TEMPLE SAINT-THOMAS
MUSEE D'ART MODERNE
HOTEL DU DEPARTEMENT
NOUVEL HOPITAL CIVIL
GRANDE MOSQUEE
PARC DU HEYRITZ
Carte générale Vitaboucle